# manual

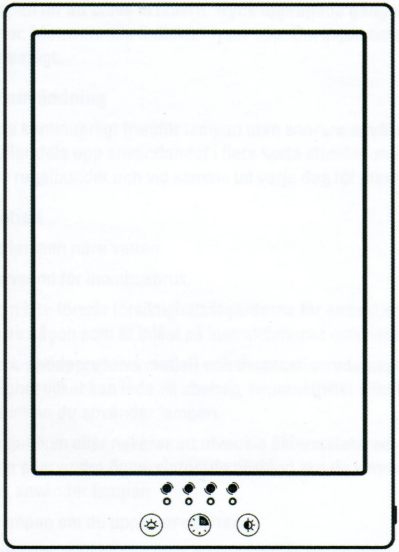
## Daylight therapy lamp

EN

NO

SV

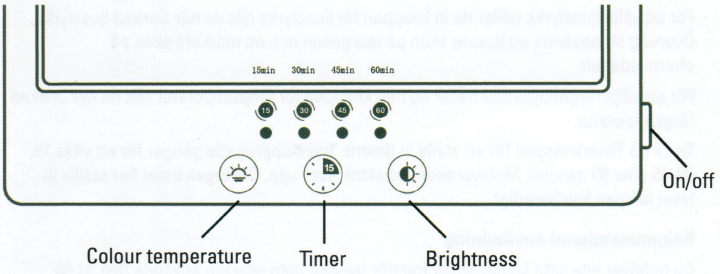
Item: 64804



www.cleverio.se
Box 50435
Malmö, Sweden
2021-0714

Cleverio®

# Overview




## Specifications

| | |
|---|---|
| Power supply | 20 V, 0.9 A |
| Power | 13-18 W |
| Colour temperature | 3000-6500 K |
| Brightness | 2000-12000 lux (15 cm) |
| Timer | 15/30/45/60 min |
| Size | 249x178x10 mm |
| Weight | 460 g |

## Use

Connect the power adapter to the power port on the back of the lamp and to an outlet. Press the On/Off button to turn on the lamp.

Place the lamp 15-60 cm from you. Place it in a 45-degree angle in front of you.

Press and hold the Brightness button until the lamp reaches the desired brightness. Consider using a brighter light in the morning, and a darker light in the afternoon.

Press and hold the Colour temperature button until the lamp reaches the desired colour temperature.

Press the Timer button to set the timer. Press repeatedly to set the timer to 15, 30, 45 or 60 minutes. The corresponding indicator lights up. If no timer is set, the lamp shines continuously.

## Recommended use

You do not need to sit in front of the lamp for a long time but rather use it for 30-60 minutes every day or split it up into several shorter sessions during the day. Try to use the lamp regularly and at the same time every day for maximum effect.

## Safety information

Avoid using the lamp near water.

The lamp is for indoor use only.

Children and others who may not understand the need for these precautions may only use the lamp under close supervision.

Certain medications (e.g. anti-depressants) and diagnosed mental health conditions may induce light sensitivity, which may result in discomfort, hyperactivity, or hypomania. Consult with your health care provider before using the lamp.

Consult with your health care provider if you have a pre-existing eye condition or are at risk of developing age-related macular degeneration or other eye related conditions.

Stop using the lamp if you experience any discomfort.

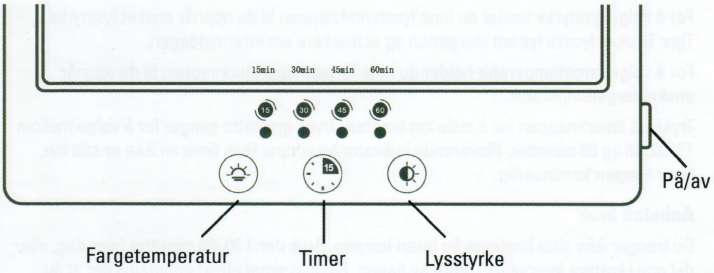
This product is not to be used with any kind of light dimmers, timers, motion detectors, voltage transformers or extension cords.

Do not use the product if the lamp or power cord has been damaged.

Do not cover the lamp during use.

Do not clean the lamp with abrasive solvents or cleaners. Only clean the lamp with a dry, soft cloth.

# Oversikt




## Spesifikasjoner

| | |
|---|---|
| Strømtilførsel | 20 V, 0,9 A |
| Effekt | 13–18 W |
| Fargetemperatur | 3000 K – 6500 K |
| Lysstyrke | 2000–12000 lux (15 cm) |
| Timer | 15 min, 30 min, 45 min, 60 min |
| Mål | 249x178x10 mm |

## Bruk

Koble strømadapteren til strømporten på lampens bakside og til en stikkontakt. Trykk på på/av-knappen for å slå på lampen.

Plasser lampen 15–60 cm borte fra deg. Plasser den foran deg og til siden.

For å velge lysstyrke holder du inne lysstyrkeknappen til du oppnår ønsket lysstyrke. Tips: Bruk et lysere lys om morgenen og et mørkere om ettermiddagen.

For å velge fargetemperatur holder du inne fargetemperaturknappen til du oppnår ønsket fargetemperatur.

Trykk på timerknappen for å stille inn timeren. Trykk gjentatte ganger for å velge mellom 15, 30, 45 og 60 minutter. Tilsvarende indikator lyser opp. Hvis timeren ikke er stilt inn, lyser lampen kontinuerlig.

## Anbefalt bruk

Du trenger ikke sitte kontinuerlig foran lampen. Bruk den i 30–60 minutter hver dag, eller del opp i kortere intervaller i løpet av dagen. For maksimal effekt anbefales det at du bruker lampen på samme tidspunkt hver dag.

## Sikkerhetsinformasjon

Unngå å bruke lampen i nærheten av vann.

Lampen er bare ment for innendørsbruk.

Barn eller andre som ikke forstår forholdsreglene, skal bare bruke lampen under tilsyn av noen andre som er kjent med instruksjonene og risikoen.

Enkelte medisiner (f.eks. antidepressive midler) og diagnostiserte psykiske tilstander kan fremkalle lysfølsomhet, noe som kan føre til ubehag, hyperaktivitet eller hypomani. Rådfør med legen din før du bruker lampen.

Hvis du har en øyesykdom eller risikerer å utvikle aldersrelatert skarpsynsvekkelse (makuladegenerasjon), skal du konsultere legen din før du bruker lampen.

Slutt å bruke lampen hvis du opplever ubehag.

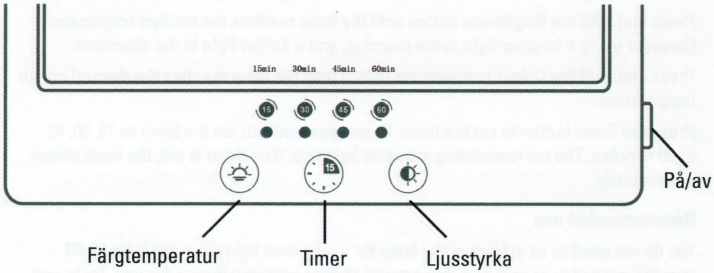
Lampen skal ikke brukes i kombinasjon med den dimmer, timer, bevegelsesdetektor, spenningstransformator eller forlengelseskabel.

Ikke bruk lampen hvis den eller strømkabelen er skadet.

Ikke dekk over lampen med noe mens den er i bruk.

Ikke rengjør lampen med slipende rengjøringsmidler. Rengjør den bare med en tørr, fuktig klut.

# Översikt




**Specifikationer**

| | |
|---|---|
| Strömförsörjning | 20 V, 0,9 A |
| Effekt | 13-18 W |
| Färgtemperatur | 3000 K-6500 K |
| Ljusstyrka | 2000-12000 lux (15 cm) |
| Timer | 15 min, 30 min, 45 min, 60 min |
| Storlek | 249x178x10 mm |

## Användning

Anslut strömadaptern till strömporten på lampans baksida och till ett vägguttag. Tryck på På/av-knappen för att tända lampan.

Placera lampan 15-60 cm ifrån dig. Placera den snett framifrån.

För att välja ljusstyrka håller du in knappen för ljusstyrka tills du når önskad ljusstyrka. Överväg att använda ett ljusare sken på morgonen och ett mörkare sken på eftermiddagen.

För att välja färgtemperatur håller du ned knappen för färgtemperatur tills du når önskad färgtemperatur.

Tryck på Timerknappen för att ställa in timern. Tryck upprepade gånger för att välja 15, 30, 45 eller 60 minuter. Motsvarande indiaktor lyser upp. Om ingen timer har ställts in lyser lampan kontinuerligt.

## Rekommenderad användning

Du behöver inte sitta kontinuerligt framför lampan utan snarare använda den 30-60 minuter varje dag eller dela upp användandet i flera korta stunder under dagen. Försök att använda lampan regelbundet och vid samma tid varje dag för maximal effekt.

## Säkerhetsinformation

Undvik att använda lampan nära vatten.

Lampan är endast avsedd för inomhusbruk.

Barn eller andra som inte förstår försiktighetsåtgärderna får endast använda lampan under övervakning av någon som är inläst på instruktionerna och riskerna.

Vissa mediciner (t.ex. antidepressiva medel) och diagnostiserade psykiska tillstånd kan framkalla ljuskänslighet vilket kan leda till obehag, hyperaktivitet eller hypomani. Rådgör med din vårdgivare innan du använder lampan.

Om du har en ögonsjukdom eller riskerar att utveckla åldersrelaterad makuladegeneration eller andra ögonrelaterade tillstånd ska du konsultera din vårdgivare innan du använder lampan.

Sluta att använda lampan om du upplever obehag.

Lampan får inte användas med någon form av ljusdimmer, timer, rörelsedetektor, spänningstransformator eller förlängningskabel.

Använd inte lampan om lampan eller strömkabeln har blivit skadad.

Täck inte över lampan när den används och är varm.

Rengör inte lampan med slipande rengöringsmedel. Rengör den endast med en torr, ren trasa.